

Réconcilié avec soi, ouvert à la vie

Il arrive que nous avançons dans l'existence en portant un regard exigeant, critique ou déçu sur nous-mêmes. Certaines blessures, erreurs, limites ou renoncements peuvent finir par occuper beaucoup de place et nous éloigner peu à peu de notre élan vital. Pourtant, il est possible d'apprendre à se rencontrer autrement.

Ce parcours propose un chemin de réconciliation intérieure fondé sur l'écoute profonde, l'empathie, l'accueil inconditionnel de l'expérience humaine et la richesse du partage en groupe. Au fil des dix rencontres, chacun sera invité à explorer sa relation à lui-même, à reconnaître avec lucidité ce qui le fait souffrir, mais aussi à redécouvrir ses ressources, ses aspirations profondes et ce qui cherche encore à grandir en lui.

Dans un climat de confiance et de respect, nous ferons l'expérience précieuse d'une humanité commune : découvrir que nos fragilités, nos doutes, nos regrets et nos combats nous relient souvent davantage qu'ils ne nous séparent. L'écoute attentive des autres et le fait d'être accueilli sans jugement deviennent alors des appuis puissants pour retrouver confiance et douceur envers soi-même.

S'appuyant notamment sur l'autocompassion, l'Approche d'Acceptation et d'Engagement (ACT), la psychologie positive et l'intelligence de l'expérience partagée, ce parcours ne vise pas à devenir parfait ni à effacer le passé. Il invite plutôt à développer une relation plus paisible, plus libre et plus vivante avec soi-même.

Parce qu'en se réconciliant avec soi, quelque chose peut à nouveau s'ouvrir : davantage de présence, de liberté, de saveur dans le quotidien, de qualité relationnelle et de joie d'être vivant.

Un chemin pour habiter sa vie avec plus de douceur, de confiance et d'élan.

Dix rencontres les jeudis après-midi suivants :

17/09 ; 15/10 ; 12/11 ; 10/12 ; 21/01 ; 18/02 ; 18/03 ; 22/04 ; 13/05 ; 10/06

Lieu à préciser autour de Sanary / Toulon

Renseignements et inscription : dbiau@wanadoo.fr